



Wrzesień 2012 r.

## Zaciszny urok Grochowa

Nr 2

Znów pospiesznie przejechała *dziewiątka* – czerwono-żółte wagony na tle zieleni wciśniętej pomiędzy domy... Nic szczególnego w warszawskim pejzażu. A jednak...

Gwarna ulica Grochowska tu ukryła swoją ostoję spokoju, ciszy i uroku. Niewielki park nazwany przez okolicznych mieszkańców osiedla Ostrobramska *parkiem u Leśnika* daje im ukojenie... bo tak blisko, bo tak spokojnie, bo tak kameralnie... i tak historycznie.

Park im. płk. Jana Szypkowskiego „Leśnika” to niewielki obszar otoczony ulicami Grochowską, Kwatery Głównej, Osowską i Bitwy Grochowskiej. Ale jakże wielki w swojej wartości przyrodniczej, historycznej, kulturalnej, sportowej, a przede wszystkim użytkowej i sentymentalnej.

Stolica po prawej stronie Wisły nie ma zbyt wielu pamiątek i miejsc znaczących bohaterstwem Powstania Warszawskiego. Tym bardziej pobliscy mieszkańcy wielce cenią sobie nadanie parkowi imienia płk. Jana Szypkowskiego, dowódcy zgrupowania bojowego „Leśnik” w Powstaniu Warszawskim.

Wśród różnorodnych nasadzeń sosen, modrzewi, lip, dębów, topoli, olszy, leszczyny i akacji dumnie góruje rozłożysty kasztanowiec. W układ krzewów, drzew i alejek wkomponowane zostały kamienne bloki stanowiące fragmenty przedwojennego cokołu Pomnika Lotnika z pl. Unii Lubelskiej. Krąg taneczny, gdzie w latach sześćdziesiątych ubiegłego stulecia odbywały się zabawy taneczne i występy artystów estrady, niestety uległ spaleni, ale jego fragmenty pozostały do dziś przy placu zabaw dla dzieci jako świadectwo wesołych i radosnych doznań mieszkańców Grochowa.

W centrum parku znajduje się pięknie zaaranżowana, na podobieństwo greckiego teatru, pergola, której murki i kolumny zbudowane zostały ze starych macew – steli nagrobnych pochodzących z cmentarza żydowskiego na Bródnie.

Park powstał w końcu XVIII wieku jako otoczenie pałacyku Osterloffów – fabrykantów alkoholu, którzy przybyli na ziemię polskie ze Szwecji i odegrali znaczną rolę w rozwoju przemysłowym Grochowa. Klasycystyczny dworek był pierwotnie rezydencją prymasa Polski Michała Poniatowskiego.

Legenda mówi, że w czasie bitwy o Olszynkę Grochowską znajdowała się tu kwatera główna sztabu wojsk polskich, których dowódcą był gen. Józef Chłopicki. Legenda nabrała mocy dzięki Stanisławowi Wyspiańskiemu, którego dramat „Warszawianka” rozgrywa się właśnie w tym budynku.

Po I wojnie światowej w dworku powstała pierwsza polska szkoła, w której uczyła Pola Gojawicyńska. Tu tworzyła i uczyła, a opisane przez nią losy dziewcząt z ulicy Nowolipki niejednokrotnie były losami mieszkanki ulicy Grochowskiej. Dzisiaj ma tu swoją siedzibę Państwowa Szkoła Muzyczna.

Park „Leśnika” żyje, choć nie tętni gwarem. Zacisznie tu dla mam z ich pociechami w wózekkach, dla zakochanych, dla starszych wygodne ławeczki, dla dzieci plac zabaw, a dla

piesków okolicznych mieszkańców... ogrodzony wybieg.

Czy pospiesznie idący przez park do przystanku *dziewiątka* okoliczny mieszkaniec wie, że miejsce to jest świadkiem tylu wydarzeń naszego Grochowa? Może zatrzyma się na chwilę i zobaczy podążającego do dworku Starożytności niosącego meldunek z pola bitwy, a może... nieco radośniej... tańczącą parę na kręgu tanecznym.

Anna Oleksiak

## Wciąż pamiętamy

**Skuteczny terapeuta, przyjaciel odrzuconych, człowiek o wielkim sercu – Marek Kotański. 19 sierpnia minęła 10. rocznica jego śmierci.**

Został doceniony za walkę z patologią Krzyżem Komandorskim Orderu Odrodzenia Polski i Orderem Uśmiechu. Wyciągał pomocną dłoń do narkomanów, bezdomnych oraz alkoholików. Dzięki jego działalności powstał Monar oraz ponad 100 tego typu placówek na terenie całej Polski. Jak mawiał „każdy człowiek zasługuje na szansę” i właśnie tę szansę dawał wielu zagubionym.

Obchody rozpoczęła msza święta w kościele św. Stanisława Kostki. Dalsza część imprezy odbyła się w Parku Skaryszewskim. Reprezentacja MONARU rozegrała mecz z drużyną polskich artystów. Mecz odbył się na stadionie Klubu Sportowego Drukarz. W barwach MONARU zagrał Marcin Dorociński, jeden z najlepszych współczesnych aktorów młodego pokolenia, zaś w drużynie przeciwnej obserwowac można było Marcina Mrocza oraz Rafała Maseraka. Po długiej i zaciętej walce mecz zakończył się zwycięstwem MONARU – 3:2.

To jednak nie koniec sportowych zmagania. Po trudach na murawie do zawodów stanęli uczestnicy imprez biegowych. „V Praska Dycha” pamięci Marka Kotańskiego” zmobilizowała do biegu blisko tysiąc osób. Praska Dycha to coroczny bieg na dystansie 10 km podzielony na 2 części.

Pierwsza z nich to bieg otwarty, druga zaś to starcie najlepszych uczestników z wynikiem życiowym poniżej 46 minut, tzw. „Szybka Dycha”.

Imprezą towarzyszącą był marsz nordic walking na 5 km. Organizatorami byli Klub Biegacza Tempo Warszawa i firma Running Consulting. Celem biegu jest już po raz piąty promowanie zdrowego trybu życia oraz ukazanie stolicy jako miasta, w którym z powodzeniem można uprawiać sport, nawet amatorsko. Park Skaryszewski jest doskonałym miejscem do uprawiania rekreacji przez lokalną społeczność.

Wieczorem odbyła się dekoracja zwycięzców biegu, a tuż po niej przyszedł czas na koncert.



Na scenie zaprezentował się zespół The Sweeties, następnie wsluchać się można było w piosenki napisane z myślą o Marku Kotańskim. Usłyszeliśmy Paulinę Przybysz, Piotra Nagiela, Marcina Kołdrę, zespół Deep działający przy poradni MONARU w Białymstoku, Piotra Gaika i Mateusza Grzebnego oraz Aleksandra Rosenberga. Całość rocznicowych obchodów zakończyła projekcja filmu „Dzieci Kotana” Mirosława Dembińskiego.

Katarzyna Szyszka



## CPK – zaprasza

### CENTRUM PROMOCJI KULTURY przy ul. Podskarbińskiej 2:

- **14 września (piątek), godz. 19.00**  
**Koncert „Kasa dla psiaka i kociaka”** – koncert charytatywny na rzecz bezdomnych zwierząt. Na rockowo zagrają: „Polaris”, „Orange zebra”, „Lux-Perpetua”, „M. in. A.”. Wstęp 5 zł (lub więcej dla chętnych) albo dary (karma itp.). Dochód z imprezy będzie przekazany Fundacji Zwierzęca Polana.
- **15 września (sobota), godz. 18.00**  
**Benefis znakomitej mezzosopranistki Lucyny Zbrozińskiej.** Wstęp 5 zł.
- **16 września (niedziela)**  
**Dzień otwarty w Centrum Promocji Kultury!** Spotkaj się z instruktorami... Czekamy już od godz. 12.00.  
 - Godz. 15.00 – „Sklep z zabawkami” – spektakl dla dzieci w wykonaniu artystów agencji Fantazja. Wstęp 5 zł.  
 - Godz. 18.00 – Janusz Horodniczy zaprasza na spotkanie, którego bohaterami będą: Gerard Cieplik i Kazimierz Górski. Wstęp 5 zł.
- **19 września (środa), godz. 18.30**  
**Klub Mola Książkowego** – jeśli Ty także nim jesteś, zapraszamy na spotkanie. Tematem spotkania będzie twórczość Stefana Grabińskiego. Wstęp wolny.
- **20 września (czwartek), godz. 19.00**  
 Kabaret „Filip z Konopi” Filipa Borowskiego i jego goście – „Urodziny u Jodiny”, czyli **benefis Elżbiety Jodłowskiej.** Wstęp 10 zł.

- **23 września (niedziela), godz. 18.00**  
**„Tadeusz Woźniakowski w Kramie Kramarskiej”** – spotkanie z piosenką jesienną. Oprawa muzyczna oraz śpiew – Krzysztof Paweł. Wstęp 5 zł.
- **24 września (poniedziałek), godz. 18.30**  
 W cyklu **Swing Club** wystąpią: „Crossrhythms” Jerzego Barta i gość specjalny. Gospodarzem wieczoru będzie Adam Ferch. Wstęp 20 zł.
- **27 września (czwartek), godz. 18.00**  
**„Z nas i z Europy”** – spotkanie literackie wokół twórczości Jana Zumisa. Gospodarzem wieczoru będzie Jan Zdzisław Brudnicki. Wstęp wolny.
- **29 września (sobota), godz. 19.00**  
 W cyklu **„Młoda Kultura w CPK”** zapraszamy na koncerty zespołów: Never Broken Chains, Maciej Dłużniewski & Zderzenie. Wstęp 10 zł.

### WYSTAWY:

- **Galeria CPK** jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 11.00–18.00. Wstęp wolny.
- 7–28 września – **Jarosław Betley „POLAROIDYZM”**.
- 20–30 września – **„Obraz mojego życia”** – wystawa prac artystycznych uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy przy ul. Grochowskiej 259.

### IMPREZY POZA SIEDZIBĄ CPK:

- **14 września (piątek), godz. 14.00**  
**Uroczyste Obchody 73. rocznicy obrony Warszawy-Pragi oraz 68. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego** (przy pomniku-kamieniu 21 Warszawskiego Pułku Piechoty „Dzieci Warszawy” przy al. J. Waszyngtona, pomiędzy ul. Grenadierów i Siennicką).

- **18 września (wtorek), godz. 11.00**  
 Szkoła Podstawowa nr 141 im. majora H. Sucharskiego, ul. Szaserów 117 – podpisanie aktu erekcyjnego, **uroczyste wmurowanie kamienia węgielnego** pod budowę sali gimnastycznej.
- **20 września (czwartek), w godz. 10.00–14.00**  
**„Dzień Otwarty ŚDS – Obraz mojego życia”** – Warszawskie Towarzystwo Pomocy Lekarskiej i Opieki nad Psychicznymi i Nerwowo Chorymi, Środowiskowy Dom Samopomocy zaprasza do udziału w otwartych warsztatach plastycznych, na wernisaż oraz multimedialną prezentację twórczości uczestników ŚDS. Wstęp wolny, ul. Grochowska 259A.
- **23 września (niedziela), godz. 13.00**  
 Tradycyjny **VIII Festyn Rodzinny Pożegnanie Lata na Gocławiu** – imprezę organizuje proboszcz Parafii Rzymskokatolickiej św. Ojca Pio (ul. Fieldorfa 1). Wstęp wolny. Festyn rozpocznie się mszą św. o godz. 12.00. Więcej informacji w parafii.
- **26 września (środa), godz. 15.45**  
 Fundacja Korpus Ochotników Specjalistów zaprasza na **uroczystość rocznicową przed Symbolem Wrześniowej Barykady 1939 roku.** (ul. Francuska 2 i 4 oraz Ogród Jordanowski przy ul. Nobla 18/26). Wstęp wolny.
- **26 września (środa), godz. 17.30**  
**Zasadzenie dębu w ogródku jordanowskim na ul. Nobla** przez Fundację KOS Jana Kossakowskiego. Więcej informacji uzyskacie Państwo w Fundacji lub pod tel. 607 080 474.

**Centrum Promocji Kultury  
 w Dzielnicy Praga-Południe**

## Z prac Rady Dzielnicy Praga Południe

W dniu 28 sierpnia br. Rada Dzielnicy Praga Południe po raz kolejny w tym miesiącu spotkała się na sesji. Powodem były przygotowane przez Zarząd Dzielnicy tzw. przesunięcia budżetowe, czyli bieżące zmiany w wydatkach dzielnicy spowodowane oszczędnościami w pewnych dziedzinach lub koniecznością dofinansowania innych.

Najistotniejszą zmianą, którą Rada Dzielnicy zaopiniowała pozytywnie, było przesunięcie na inne cele oszczędności, które wynikły z korzystnie rozstrzygniętego przetargu na modernizację kamienicy przy ul. Lubelskiej 23. Jest to priorytetowa mieszkaniowa inwestycja dzielnicy. Budynek ten, obecnie będący pustostanem, poddany zostanie kompleksowym pracom remontowym, które obejmą m.in. wymianę stropów, instalacji elektrycznej, centralnego ogrzewania oraz do-

cieplenie budynku, w efekcie czego powstanie w nim dwadzieścia osiem lokali komunalnych i jeden lokal użytkowy. Zakończenie prac planowane jest na koniec listopada 2013 r.

Zaoszczędzone pieniądze pozwolą m.in. na wsparcie działalności kulturalnej prowadzonej przez Bibliotekę Publiczną na Pradze-Południe oraz zwiększą ilość środków przeznaczonych przez Zakład Gospodarowania Nieruchomościami na bieżące remonty w budynkach komunalnych.

Zgodnie z harmonogramem kolejna Sesja Rady Dzielnicy Praga Południe odbędzie się w dniu 18 września w budynku Urzędu Dzielnicy przy ul. Grochowskiej 274.

**Karol Kowalczyk**  
Radny Dzielnicy Praga Południe

## W hołdzie Irenie Szydłowskiej

W dniach 10–12 sierpnia na stadionie KS „Drukarz” odbył się już po raz 29. **Memoriał Ireny Szydłowskiej**, Zawody Międzynarodowe Polskiego Związku Łuczniczego. Wystartowało 193 zawodników z Białorusi, Izraela, Litwy, Niemiec, Ukrainy i – oczywiście – Polski, w tym reprezentacja juniorów Polskiego Związku Łuczniczego.

W sobotę rano rozegrano rundę kwalifikacyjną łuczniczek i łuczników bloczkowych oraz kadetek i kadetów. Rywalizacja w pierwszych dwóch z wymienionych grup została zdominowana przez gości ze wschodu.

Rewelacyjnym wynikiem 699 punktów zwyciężył **Vladas Sigauskas**, Litwin reprezentujący angielski klub Euston Park. Za nim uplasowali się Dmytro L'vovskyy z Kijowa (684 pkt) i Konstantyn Shkolnyy ze Lwowa (680 pkt). Czwarte miejsce zajął najlepiej strzelający z Polaków, Marek Kantczak, Start Gorzów Wielkopolski, 676 pkt, reprezentant Polski na zbliżające się Igrzyska Paraolimpijskie. Rywalizację kobiet wygrała kijowianka, **Viktoria Diakova**, uzyskując 677 pkt. Kolejne miejsca zajęły inne Ukrainki: Maryia Shkolna i Dina Kuritsyna.

Najwyższy wynik w kategorii junierek młodszych uzyskała **Maria Chrostowska** (Nowy Marymont Warszawa): 603 pkt, a wśród juniorów młodszych – **Mateusz Fatyga** (Karima Przysław): 638 pkt.

Następnie do rywalizacji przystąpili zawodnicy strzelający na dystansie 70 metrów. Tradycyjnie najlepsza zawodniczka rundy kwalifikacyjnej została nagrodzona specjalnym pucharem, od kilku lat fundowanym przez Prezydenta m.st. Warszawy. W tym roku wywalczyła go **Kateryna Palekha** z Ukrainy, uczestniczka IO w Londynie, uzyskując 650 pkt. Palekha zwyciężyła również w strzelaniu systemem pucharowym, w finale pokonując swoją rodaczkę, Polinę Rodionową. O trzecie miejsce walczyły Aleksandra Ryba (Sagit Humniska) z Anną Szukalską (Czarna

Strzała Bytom). Na podium stanęła A. Ryba.

W konkurencji mężczyzn kwalifikacje wygrał Sławomir Napłoszek (Nowy Marymont): 646 pkt. Ostatecznie zwyciężył **Piotr Nowak** (Karima). W finale pokonał Sławomira Napłoszka, a zwycięską walkę o trzecie miejsce stoczył Aleksander Michalski (Surma Poznań) z Tomaszem Taratutą (MRKS Gdańsk). 5 miejsce zajął reprezentant „Drukarza”, Maurycy Świeczak.

W kategorii junierek zwyciężyła **Joanna Gorczyca** (ŁKS Radom, reprezentacja PZŁucz) przed



Agnieszka Kabzińska i Pauliną Tyszko (obie Nowy Marymont). Wśród juniorów tryumfował **Maciej Faldziński** (Stella Kielce), a kolejne miejsca zajęli reprezentanci PZŁucz: Maciej Siekierski (Obuwnik Prudnik) i Paweł Marzec (Talent Wrocław).

W najmłodszych kategoriach wiekowych, junierek i juniorów młodszych, na podium stanęły: Kinga Milaszkiwicz (Mewa Kołobrzeg), Darya Krupko (Białoruś) i Julia Gajda (ROKIS Radzymin) oraz Rafał Wójcik (ULKS Włoszczowice), Ludwik Pietrusiński (Nowy Marymont) i Mateusz Fatyga (Karima).

Strzelania z tuków bloczkowych zdominowali zagraniczni goście. W konkurencji pań zwyciężyła kijowianka,

## Przydatne infolinie

W lipcu ruszyła bezpłatna infolinia obywatelska **Rzecznika Praw Obywatelskich**, pod której numerem możecie Państwo uzyskać wszystkie niezbędne informacje o prawach obywatela, a także przedstawić swoją sprawę i dowiedzieć się, jak pracownicy infolinii mogą Państwu pomóc.

Numer infolinii RPO: **800 676 676**.

Telefon czynny:

- w poniedziałek w godz. 10.00–18.00,
  - od wtorku do piątku w godz. 8.00–16.00.
- Połączenie jest bezpłatne z telefonów stacjonarnych oraz telefonów komórkowych należących do sieci: Orange, Play, Plus i T-Mobile.

Warto zapamiętać także **nowy numer infolinii Zarządu Transportu Miejskiego – 801 044 484**. Dzwoniąc pod ten numer, można uzyskać szczegółowe informacje na temat rozkładów jazdy, tras i połączeń komunikacyjnych, zmian w kursowaniu pojazdów komunikacji miejskiej, cen biletów oraz obowiązujących ulg.

Dotychczasowy numer infolinii – **22 194 84** będzie obowiązywał jednocześnie z nowym tylko do końca 2012 roku. Z numerem infolinii ZTM – **801 044 484** można się połączyć zarówno z telefonu stacjonarnego, jak i komórkowego. Koszt połączenia jest zgodny z taryfą operatora.

**Hanna Kowalska**

**Viktoria Diakova**. Pokonała w finale Dinę Kuritsynę, a trzecie miejsce wywalczyła Maryia Shkolna.

Rywalizację mężczyzn zwyciężył **Konstantyn Shkolnyy** (Ukraina, Lwów) przed Sergiejem Kowalem (Ukraina, Winnica), Dmytrem L'vovskyyem (Ukraina, Kijów) i Vladasem Sigauskasem (Euston Park).

Wszyscy, poza kadetami, strzelali również konkurencje zespołowe. Dla urozmaicenia rywalizacji dopuszczono do startu zespoły międzyklubowe i międzynarodowe. Wśród kobiet zwycięstwo odniosły panie z zespołu Międzywojewódzkiego: Karina Lipiarska, Katarzyna Anioł, Małgorzata Trojnar i Joanna Rząsa. Drugie miejsce dla Nowego Marymontu, trzecie – dla Białorusinek.

U mężczyzn zwyciężyła reprezentacja PZŁucz: Paweł Marzec, Maciej Siekierski, Mateusz Bucki i Dawid Malicki. Na podium znaleźli się również kielczanie ze Stelli oraz Białorusini. Gospodarze, zawodnicy „Drukarza” (Maciej Huszcz, Paweł Rutkowski i Maurycy Świeczak), zajęli 5 miejsce.

Wśród łuczników bloczkowych tryumfowali lwowianie: Oлександр Sokolov, Sergij Kushniruk i Konstantyn Shkolnyy. Wyrzadzili winniczan oraz zespół International (ISR-LTU).

Wśród pań wygrały Babeczki: Iryna Skalska, Maryia Shkolna i Orsyia Habrovska. Drugie miejsce zajęły panie z zespołu NFC International, trzecie – Wiewiórki z Charkowa.

**Gaweł Kucowski, KS Drukarz**

**Lux LIGHT**

GABINET FOTUZABIEGÓW I ESTETYKI

TEL: 505-217-806 [www.luxlight.com.pl](http://www.luxlight.com.pl)

UL. GROCHOWSKA 273, WARSZAWA

ZAPRASZAMY: PN-PT: 11-19, SOB: 11-15

*Chcesz być wciąż piękniejsza?*



## Czy zachowasz nas w pamięci, Warszawo?

Pod takim tytułem ósmego sierpnia w Dziennym Domu Pomocy Społecznej przy ul. Paca 42 odbyło się wyjątkowe spotkanie poświęcone bohaterom Powstania Warszawskiego. Dlaczego wyjątkowe? Bo upamiętniające bohaterów płci żeńskiej.

Kobiety w Powstaniu Warszawskim, podobnie jak i w innych zrywach niepodległościowych, najczęściej pozostają w cieniu mężczyzn. Zawsze głośno się mówi o chłopcach chwytających za broń i mężnie znoszących trudy partyzantki. Tymczasem heroizm kobiet był nie mniejszy. Łączniczki tak samo się narażały, sanitariuszki tak samo poświęcały się sprawie – im też należy się pamięć i chwala.

Na powstańczym koncercie przy Paca motem – wyśpiewywanym nie tylko przez wykonawczynię programu artystycznego, ale również przez całą publiczność – był refren: „Dziewczyno nieznanana, żołnierzu panienko, Twój pomnik wznosimy piosenką”.

Niespełna godzinny, ale pięknie przedstawiony i bardzo ciepło przyjęty przez publiczność występ został przygotowany i wykonany przez panią Janinę Potocką z towarzyszeniem trzyosobowego



zespołu śpiewających pań i młodego pianisty. Śpiewano te bardziej i mniej znane piosenki powstańcze, których głównym tematem były za-

równy dziewczyny jako nieznanne z imienia przedstawicielki bliżej nieokreślonej grupy sanitariuszek czy łączniczek, jak również bardzo konkretne osoby: Małgosia, Natalia, Basia – obiekty westchnień młodych powstańców, dzielne dziewczyny, których los uwieczniono w piosence. Śpiew przeplatany był wierszami, a występ zakończył się wspólnym śpiewaniem powstańczych „przebojów”, których teksty znamy wszyscy, bez potrzeby zagładania do śpiewników.

Dla większości słuchaczy koncert był nie tylko ciekawym programem artystycznym, ale też powrotem do wciąż żywych wspomnień z najwcześniejszych lat życia – mieli wtedy po kilka, a nawet kilkanaście lat i sami byli świadkami burzliwych wydarzeń tamtych dni.

**Hanna Kowalska**

## Szybki i zdrowy posiłek – kanapka

Nie wymaga praktycznie żadnych umiejętności kulinarnych, przygotowuje się ją w kilka minut, a dobrze zrobiona jest pełnowartościowym posiłkiem, który będzie w pracy czy szkole zastrzykiem energii na wiele godzin. W dzisiejszym świecie, kiedy każdy z nas gdzieś pędzi, ważne jest, aby posiłek był szybki i prosty w przygotowaniu. Z drugiej strony ten ciągły pośpiech powoduje, że nasz organizm jest narażony na różne dolegliwości i aby się przed nimi chronić, potrzebujemy więcej wartości odżywczych. Kanapka jest tu idealnym rozwiązaniem.

### Pieczywo – baza naszego żywienia

Chleb – najlepiej chleb razowy, z pełnego ziarna – może być głównym źródłem energii zarówno dla dziecka, jak i dla dorosłego (unikać powinny go jedynie osoby cierpiące na dolegliwości gastryczne typu nadkwaśność czy zgaga. Im polecamy chleb i bułeczki typu graham. Nie podrażniają one przewodu pokarmowego, a są również bogatym źródłem witamin i składników mineralnych). Chleb razowy dostarcza do naszego organizmu cenny błonnik pokarmowy, który nie tylko daje nam uczucie sytości na dłużej, ale także reguluje stężenie cukru we krwi, co bezpośrednio wpływa na koncentrację. Błonnik pokarmowy to

także szczotka naszych jelit. A właśnie poprzez jelita i ich zdrową barierę ochronną unikamy wielu chorób i dolegliwości, a nasz układ immunologiczny działa efektywniej. Pieczywo pełnoziarniste to również bardzo dobre źródło magnezu i witamin z grupy B, odpowiedzialnych za prawidłową pracę układu nerwowego.

### Masło czy margaryna? A może oliwa z oliwek?

Nie rezygnujemy z posmarowania pieczywa tłuszczem. Dzieci do 6. roku życia powinny spożywać kanapki z masłem, dla dzieci starszych, nastolatków i dorosłych lepszy będzie tłuszcz roślinny. Może to być wysokiej jakości margaryna (ze śladową zawartością tłuszczów trans oraz dobrą proporcją kwasów omega 3 do omega 6) lub, idąc za stylem włoskim, oliwa extra virgin. Dlaczego warto, aby na kanapce znalazł się tłuszcz? Sam w sobie jest źródłem witamin (A i E). Dodatkowo wspomaga wchłanianie witamin tłuszczorozpuszczalnych (A, D, E) z innych produktów, które tłuszczu nie zawierają (np. z warzyw).

### Sedno kanapki

Wybierz produkt białkowy. Dlaczego jest taki ważny? Białko zapewni nam uczucie sytości. Sięgając po produkty zawierające białko zwierzęce (jaja, twaróg, ser żółty, wędlina, ryba) zwiększamy dodatkowo wykorzystanie aminokwasów z pożywienia. Aminokwasy, czyli małe cegiełki, z których zbudowany jest każdy żywy organizm, zawarte są w produktach bogatych w białko roślinne i zwierzęce. Łącząc produkty roślinne ze zwierzęcymi lepiej przyswajamy białko. Jest to cenna informacja zwłaszcza dla osób dbających o masę mięśniową. Dla tych, którzy chcą zredukować ilość kalorii w diecie, rada: unikajcie produktów, w których jest duża kumulacja tłuszczu zwierzęcego.

Na czarnej liście znajdują się zatem wszelkiego rodzaju paszety, mielonki, parówki, kiełbasy. Wybierając np. szynkę z indyka (3 plasterki) zamiast 1 łyżki kiszki paszтетowej, spożycie o 1 łyżkę tłuszczu mniej, czyli zaoszczędzicie blisko 100 kcal!

Bardzo dobrą alternatywą dla wędlin są ryby. Te im tłustsze tym lepiej, gdyż zawierają cenne kwasy tłuszczowe z grupy omega 3, które korzystnie wpływają na pracę układu nerwowego i naszą skórę. Sięgajmy zatem po łososia wędzonego, makrele czy szprotki.

Cenna rada dla wszystkich, którzy muszą dbać o odpowiedni poziom żelaza w diecie (kobiety ciężarne, mamy karmiące) – nie łączyć w kanapce produktów mięsnych z mlecznymi. Dlaczego? Wapń zawarty w produktach mlecznych ogranicza wchłanianie żelaza z wędlin.

### Porcja witamin

Im więcej warzyw w kanapce tym lepiej – zdecydowanie na pierwszym miejscu są świeże, sezonowe warzywa, ale możesz również użyć kwaszonych. Nie łącz pomidora ani papryki ze świeżym ogórkiem, ponieważ zawiera on enzym (askorbinazę), który zabija witaminę C zawartą w tych warzywach. Zawsze możemy sobie także pozwolić na dowolną ilość ziół – świeżych bądź suszonych.

Kanapki, które dziecko czy dorosły bierze ze sobą do szkoły czy pracy, warto tak skomponować, aby sok np. z pomidora nie zalał całego pieczywa. Jeśli robimy kanapkę, którą spożyjemy dopiero za jakiś czas, warto wówczas wykorzystać inne, mniej soczyste warzywa, np. paprykę, ogórka, sałatę, natkę pietruszki, szczypiorek czy rzodkiewki.

### Co dzień inaczej!

Przygotowując sobie kanapki, nie popadaj w rutynę. Możliwości kombinacji są nieograniczone – szukaj urozmaicenia zarówno w wyborze pieczywa i podstawowej zawartości kanapki, jak i zastosowanych do niej dodatków. Nie zapomnij, że jemy także wzrokiem – warto, aby kanapka wizualnie kusila kolorami warzyw i bogactwem zawartości.

**Hanna Kowalska**  
na podstawie materiałów  
Poradni Dietetycznej Food&Diet

**REKLAMA**  
w „Wiadomościach Sąsiedzkich Grochów”  
Informacje o zasadach reklamowania można  
uzyskać pod adresem e-mailowym  
[reklama.pragapoludnie@wiadomoscisasziedzkie.pl](mailto:reklama.pragapoludnie@wiadomoscisasziedzkie.pl)  
lub pod numerami telefonów:  
**607-314-667**  
Dariusz Pape (główny przedstawiciel handlowy)  
**607-288-348**  
Olga Turska (wewnętrzne biuro reklamy)

## Infokioski w przychodniach



MIASTO  
STOŁECZNE  
WARSZAWA



W poprzednim numerze „Wiadomości Sąsiedzkich” w artykule z cyklu o informatyzacji w SZPZLO Warszawa Praga Południe i w SZPZLO Warszawa Wawer omówiliśmy Kartę Pacjenta. Każda indywidualnie przyznawana Karta ma swój niepowtarzalny kod kreskowy i numer. Na jednej ze stron karty umieszczono numery telefonów infolinii. Uwaga! Konieczne jest podpisanie Karty po jej otrzymaniu!

Aby móc korzystać z danych gromadzonych na Karcie Pacjenta, niezbędny jest dostęp do internetu. Nie każdy ma taką możliwość. Dlatego dziś chcemy Państwu przybliżyć temat dotyczący funkcjonowania innowacyjnych urządzeń – infomatów.

Infomat, czyli infokiosk jest to urządzenie komputerowe z ekranem dotykowym, z bezpośrednim dostępem do Portalu Pacjenta.

Infomaty rozmieszczono we wszystkich placówkach medycznych obu zaangażowanych w unijny projekt Zespołów (Praga Południe i Wawer), zwykle w pobliżu rejestracji.

Urządzenia stworzono z myślą o wygodzie pacjentów posiadających Kartę Pacjenta, ale nie korzystających na co dzień z internetu.

Infomaty w placówkach zostaną uruchomione po dokonaniu dystrybucji kart dla pacjentów zadeklarowanych do podstawowej opieki zdrowotnej



w każdym z obu ZOZ-ów oraz po aktywowaniu Portalu Pacjenta. Nastąpi to niebawem.

Osoba korzystająca z infomatu, by uzyskać dostęp do informacji, każdorazowo musi użyć Karty Pacjenta przy logowaniu się do Portalu Pacjenta. Dzięki infomatowi uzyskacie Państwo natychmiastowy dostęp do Portalu Pacjenta, także w zakresie informacji o funkcjonowaniu poszczególnych przychodni naszych Zespołów.

Mamy nadzieję, że korzystanie z infomatów nie przysporzy pacjentom żadnych trudności. Nasi pracownicy chętnie będą służyć Państwu pomocą.

Tekst sponsorowany



PROGRAM  
REGIONALNY  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

Mazowsze.  
serce Polski

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI FUNDUSZ  
ROZWOJU REGIONALNEGO



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2007-2013  
Priorytet II – Przyspieszenie e-rozwoju Mazowsza, Działanie 2.2 Rozwój e-usług.

**PIEKARNIE  
CUKIERNIE PUTKA**

Blisko 100 lat tradycji i doświadczenia...

**Kanapkowe inspiracje**

z najlepszym pieczywem w mieście

NA NATURALNYM  
PIECZYWO  
ZAKWASIE

- dla malucha
- dla dziecka do szkoły
- dla studenta
- do pracy
- i wiele innych

Przepisy na smaczne i zdrowe kanapki  
oraz adresy sklepów firmowych znajdziesz na [www.putka.pl](http://www.putka.pl)

## Profesjonalna liga dla amatorów piłki halowej

Kolejny, 14 już raz **rusza amatorska Praska Liga Piłki Halowej**, będzie zorganizowana na hali ośrodka sportu przy ul. Siennickiej. Aktualnie trwają zapisy do tej najtańszej ligi piłki halowej w Warszawie.

W rozgrywkach mogą brać udział drużyny powórkowe, osiedlowe, firmowe, harcerskie, szkolne (od 16. roku życia za zgodą rodziców). Rozgrywki będą zorganizowane w formie ligi i rozgrywane systemem każdy z każdym (mecze i rewanż). Każda drużyna ma zapewniony udział profesjonalnych sędziów, wodę podczas imprezy oraz serwis internetowy. Najlepsze drużyny i zawodnicy otrzymają nagrody i wyróżnienia.

Organizatorem rozgrywek jest Obwód Praga Południe Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej. Zgłoszeń można dokonać pod numerem telefonu **602-379-324** lub też przesyłać na adres e-mail: **maz.praga@zhr.pl**.

Dodatkowe informacje znajdują się na stronie ligi: [www.plph.waw.pl](http://www.plph.waw.pl).

Uczestnikami edycji mogą być uczniowie szkół średnich oraz młodzież akademicka, dorośli młodzi duchem – amatorzy. Od 2002 r. co roku w PLPH bierze udział ok. 300 zawodników. W tym roku organizator ligi planuje przyjęcie ponad 20 drużyn.

**Arkadiusz Kuranowski**



## III Memoriał Kamili Skolimowskiej



W niedzielę 19 sierpnia br. na stadionie KS „Orzeł” przy ul. Podskarbińskiej 14 odbył się już po raz trzeci memoriał pamięci Kamili Skolimowskiej – złotej medalistki olimpijskiej z Sydney w rzucie młotem, która 18 lutego 2009 r. w czasie

zgrupowania lekkoatletów w Portugalii niespodziewanie zmarła, w wieku 27 lat.

W gorące sierpniowe popołudnie stadion Orła gościł wybitnych sportowców, wśród których było 12 medalistów olimpijskich z Londynu, w tym również Tomasz Majewski (złoto w pchnięciu kulą) i Anita Włodarczyk (srebro w rzucie młotem). To właśnie ta dyscyplina była główną atrakcją imprezy, gdyż uprawiała ją Kamila Skolimowska, a także dlatego, że w rywalizacji kobiet rzut Anity Włodarczyk był udanym rewanżem za porażkę w olimpijskim finale z Tatiąną Łysenko – na memoriale Polka wyprzedziła Rosjanę o prawie trzy metry.

Innymi dyscyplinami, w których można było podziwiać zmagania najlepszych sportowców, były skok o tyczce, biegi na 100, 200, 400, 800 i 1500 metrów, rzut dyskiem i pchnięcie kulą oraz bieg na 110 m przez płotki.

W biegu na 100 metrów wziął udział Oscar Pistorius – reprezentant RPA, który jako pierwszy niepełnosprawny lekkoatleta wystartował w igrzyskach olimpijskich. Oscar już po raz drugi uczestniczył w Memoriale Kamili Skolimowskiej, a niedzielny start był dla niego okazją do sprawdzenia się na krótkim dystansie przed paraolimpiadą, która rozpoczęła się dziesięć dni później w Londynie.

Równie duże emocje publiczności budziły starty takich zawodników jak biegacze Keston Bledman z Trynidadu i Tobago (na olimpiadzie biegi na pierwszej zmianie sztafety, która zdobyła brązowy medal) czy Warren Weir z Jamajki, także brązowy medalista z Londynu, oraz lekkoatleci: Virgilius Alekna – najlepszy dyskobol w historii, Piotr Małachowski – mistrz Europy

w rzucie dyskiem, czy Paweł Wojciechowski – mistrz świata w skoku o tyczce.

Widzowie mogli wziąć udział w konkursach z nagrodami oraz w licytacjach wyjątkowych pamiątek, jak chociażby medal Anity Włodarczyk



z okazji pobicia rekordu świata w Berlinie w 2009 r., reprezentacyjna bluza Jeleny Isinbajewej, autobiografia Usaina Bolta czy koszulka

meczowa Marcina Gortata z jego autografem. Dochód z licytacji Fundacja Kamili Skolimowskiej przeznaczy na pomoc medyczną sportowcom.

Choć żar lał się z nieba, trybuny były pełne, a sportowe emocje sięgały zenitu. Z pewnością nie bez znaczenia był fakt, że zawody te odbyły

się w tak krótkim czasie po zakończeniu olimpiady i nie lada atrakcją było zobaczyć na własne oczy sportowców, których jeszcze parę dni temu mogliśmy oglądać jedynie na ekranie telewizora w największych zawodach lekkoatletycznych świata. Przy odrobinie szczęścia można było nawet zdobyć autograf któregoś z nich. Ubiegłoroczny memoriał został uznany za Najlepszą Sportową Imprezę Warszawy 2011 roku, te-

goroczny ma wszelkie predyspozycje, by ponownie uzyskać takie miano.

**Hanna Kowalska**

## Harcerskie wakacje

Lipiec jest wyjątkowym miesiącem, nie dosyć, że jest ciepło i wakacje dopiero się „rozkręcają”, to przede wszystkim każda drużyna harcerska rozpoczyna swoją letnią przygodę. Harcerki i harcerze ze swoimi zapakowanymi po brzegi plecakami ruszają z dusznych i gorących miast wprost do chłodnych i dzikich polskich lasów. Na miejscu budują najróżniejsze konstrukcje, takie jak: namioty, łózka, półki, kuchnie, stołówka i wiele wiele innych, których używać będą przez cały miesiąc. Obozy harcerskie to nie tylko bezmyślne bieganie dzieciaków po lasach, jest to przede wszystkim poznawanie okolicznej kultury oraz służba lokalnej społeczności.

Służba jest dla harcerzy filarem działalności, dlatego też w tym roku 22 Szczep „Watra”, 58 Szczep „Rosa Venti” oraz 62 Szczep „Gaudium” wspólnie pracowały przy sprzątaniu starego cmentarza ewangelickiego we wsi Kopani-

ca. Podczas dwóch dni ciężkiej pracy odkrytych zostało kilkadziesiąt poniemieckich nagrobków z końca XIX wieku. Cała akcja koordynowana była przez komendę obozu oraz najwyższe władze w powiecie. Młodym organizatorom bardzo zależało na dużym rozgłosie całej akcji. O harcerzach głośno zrobiło się w lokalnej prasie i urzędach. Dzięki takiej inicjatywie kolejne zapomniane miejsce znów zacznie zapraszać ciekawskie oczy mieszkańców, a odrestaurowanie starego cmentarza z pewnością przyczyni się do rozgłosu małej wsi Kopanica.

Wakacje niestety dobiegły końca, z nimi także kończą się harcerskie akcje letnie. Rozpoczyna się szkoła, a razem z nią naborów harcerskie, które zasilą drużyny o nowe spragnione przygody dzieciaki. Serdecznie zapraszam wszystkich chętnych do zapisywania się w szeregi harcerzy, mogę was zapewnić, że obóz dostarczy wam niezapomnianych wspomnień.

**Piotr Lorenc**

## Zapraszamy do Szuwarka

Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga Południe m.st. Warszawy do kompleksu sportowy składający się z pływalni „WODNIK”, Środowiskowej Hali Sportowej „SIENNICKA”, Środowiskowej Hali Sportowej „SASKA” oraz pływalni „Szuwarek”. Wszystkie obiekty usytuowane są na warszawskiej Pradze-Południe. Dziś przybliżymy Państwu pływalnię „Szuwarek”, mieszczącą się przy ul. Kwatery Głównej 13.

Pływalnia „Szuwarek” jest nowoczesnym obiektem przyjaznym dzieciom i osobom niepełnosprawnym. Usytuowanie basenu tuż przy parku płk. Szypowskiego „Leśnika”, gdzie znajdują się piękne tereny spacerowe oraz korty tenisowe, stwarza nieformalny kompleks rekreacyjny, z którego warto korzystać. Do odwiedzenia pływalni zachęca także prosty dojazd – od ul. Grochowskiej skręca się w Podolską, a od ul. Szaserów w Biłgo-



rajską lub Kwatery Głównej i już są Państwo przy obiekcie, gdzie zarówno na samochody osobowe, jak i autokary czeka przestronny parking.

Na terenie pływalni znajdują się dwie oddzielne niecki basenowe. Jedna o wymiarach 25 x 12,5 m i głębokości 1,4–1,8 m to typowy basen

plywakki. Druga o wymiarach 17 x 8 m i głębokości 0,85–1,15 m przeznaczona jest do nauki pływania oraz ćwiczeń rehabilitacyjnych i aqua aerobiku. Ponadto do dyspozycji naszych gości jest świetnie wyposażona siłownia oraz funkcjonalna sala do ćwiczeń fitness.

Serdecznie zapraszamy na zajęcia: nauki i doskonalenia pływania, aqua aerobiku oraz aerobiku i indywidualne treningi na siłowni. W soboty i niedziele w godzinach 10.00–13.00 oferujemy „Pływanie rodzinne” w cenie jedynie 5 zł od osoby.

Akceptujemy karty MULTISPORT, FITPROFIT, OK. SYSTEM i FITFLEX.

Szczegółowe informacje: tel. 22 879-77-51, wew. 12 oraz na [www.osir.waw.pl](http://www.osir.waw.pl).

**Tomasz Światała**  
Kierownik pływalni „Szuwarek”

### OGŁOSZENIA DROBNE

Zapraszamy do działu ogłoszeń drobnych – miejsca sąsiedzkiej wymiany usług, umiejętności i przedmiotów. Treść ogłoszeń należy przysyłać drogą mailową na adres: [drobne.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:drobne.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl) do połowy poprzedniego miesiąca (np. ogłoszenie na październik do połowy września).

Ogłoszenia o długości do 25 wierszy publikowane są **BEZPŁATNIE**. W przypadku potrzeby zamieszczenia ogłoszenia dłuższego lub o nietypowej treści, proszę kontaktować się z naszym działem reklamy: e-mail: [reklama.praga.poludnie@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:reklama.praga.poludnie@wiadomosciasiedzkie.pl) tel.: 607-288-348.

#### NIERUCHOMOŚCI:

Do wynajęcia (lub sprzedam) mieszkanie 56 m<sup>2</sup> – Osiedle Al. Akacjiowa-Stara Miłosna, 2 pokoje, parter, ogródek. Tel. 600 150 845.

Zamienimy na mieszkanie lub sprzedamy – dom w Starej Miłosnej w zabudowie szeregowej (segment środkowy) z ogródkiem 230 m. Dwupiętrowy, 6 pomieszczeń z 3 łazienkami. Dom ma nową elewację i izolację cieplną. Powierzchnia mieszkalna dwóch poziomów stanowi ok. 170 m<sup>2</sup> (z poddaszem 253 m<sup>2</sup>). Bezpośrednio, kontakt: 790-273-883 lub 793-382-957 – właściciele.

**REMONTY mieszkań, elektryka, hydraulika, glazura, cyklizowanie, malowanie, gładź, układanie podłóg – szybko i solidnie. Cena do uzgodnienia. Tel. 785-972-835.**

Dom do wynajęcia na Osiedlu Stara Miłosna. Segment środkowy na działce 230 m<sup>2</sup>. Powierzchnia mieszkalna dwóch pięter stanowi 126 m<sup>2</sup>. Pięciopokojowy z trzema łazienkami. Dodatkowo garaż, pralnia i spiżarnia i duża piwnica. Cena 2600 plus opłata za media. Kontakt: 793-392-957.

Do wynajęcia bezpośrednio 2-pokojowe 50 m<sup>2</sup>, ul. Nowogrodzka, idealne na mieszkanie, gabinet, biuro. Ciche, bezpieczne, cena 2000 zł miesięcznie + media. Tel. 513-838-057.

**TRANSPORT – wywóz gruzu, mebli, liści, gałęzi. Sprzątanie piwnic, garaży. Oczyszczanie działek, placów po budowie.**  
Tel. 607-390-585

#### SPRZEDAM/KUPIĘ – ODDAM/PRZYJMĘ:

Sprzedam metalowe podesty na rusztowania, cena 70 zł szt. Tel: 601-851-660.

INTERNET BEZPRZEWODOWY LTE do 100 Mb/s. Abonament – od 14 zł. 3 m-ce bez opłat. TELEWIZJA SATELITARNA, 6 m-cy bez abonamentu. Multiroom na drugim dekodерze. Zestaw satelitarny z montażem -3 zł. 693 519 727.

Okazał! Stół do pracowni, duży, gruby blat, 11 dużych szuflad. Cena: 50 zł, tel: 22 615-30-60.

Anteny: Satelitarne i Naziemne, dekodery cyfrowe, Cyfra, Polsat, N, Trwam, sprzedaż montaż naprawa.. Serwis ul. Czecha 29. tel: 22 815-47-25, kom. 501-123-566. [www.lemag-tvsat.waw.pl](http://www.lemag-tvsat.waw.pl)

### Usługi hydrauliczne

- remonty i modernizacje instalacji gazowych, kanalizacyjnych, CO, wentylacyjnych i pieców
- przeglądy i naprawy kominarskie
- uprawnienia budowlane i gazowe

tel. 696-321-228 [www.silczuk-hydraulika.pl](http://www.silczuk-hydraulika.pl)

Sprzedam suknie ślubną (kształt rybka, z podczepianym trenem) firma Sposabella, rozm. małe 36 na wzrost ok. 170 cm. Do sukni dołączę welon oraz kwiat na głowę. Cena 1700 zł (do negocjacji). Na życzenie mogę udostępnić zdjęcia. Tel: 510-618-518, e-mail: [olgasu@op.pl](mailto:olgasu@op.pl)

Uboga rodzina pilnie poszukuje piętrowego łóżka do bardzo małego mieszkania, w którym dzieci nie mają na czym spać. Jeśli ktoś z Państwa pozbywa się takiego łóżka i mógłby je oddać tej rodzinie, prosimy o kontakt pod numerem tel.: 605-301-400.

#### KOREPETYCJE, NAUKA, HOBBY:

Studentka II roku pomoże w nauce uczniom szkoły podstawowej. Posiadam duże doświadczenie w przygotowaniu dzieci do zajęć, potrafię poprowadzić zajęcia w sposób interesujący, dzięki czemu dzieci chętniej się uczą. Tel: 606-421-940, [kasia.rogalska@vp.pl](mailto:kasia.rogalska@vp.pl)

#### USŁUGI KSIĘGOWE

- Biuro Rachunkowe Essentia
- KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
- ZAKŁADANIE FIRM
- KONKURENCYJNE CENY

515 250 390 [www.essentia.net.pl](http://www.essentia.net.pl)

Angielski – ucz się w miłej atmosferze w efektywny sposób z doświadczoną lektorką. Przygotowanie do egzaminów: FCE, CAE, matury i innych. Dorośli, młodzież, również Business English tel. 502 076 813.

Angielski z wykwalifikowanym lektorem i trenerem z doświadczeniem pracy w USA i UK – przygotowanie do nowej matury, egzaminów, Business English, konwersacje. 501 131 224.

Nauka gry na gitarze – od pierwszej lekcji grasz i śpiewasz fajne piosenki! Zapraszam, na pewno się nie rozczarujesz. Tel. 695-622-848.

#### !!! POGOTOWIE KOMPUTEROWE !!!

Tel. 502 923 453

[domikomp@domikomp.pl](mailto:domikomp@domikomp.pl)

Język polski – korepetycje. Wszystkie poziomy nauczania. Egzamin poprawkowy. Tel. 534 943 830.

#### DZIECI – OPIEKA/NIANIA:

Zaopiekuję się dzieckiem w niepełnym wymiarze godzin, mam doświadczenie zawodowe, referencje, własny samochód. Jestem mieszkanką Starej Miłosnej. Tel. 501-806-549

#### PRACA – DAM/SZUKAM:

MASAŻ Z DOJAZDEM – dla zdrowia, dla urody, dla relaksu. Dypłomowany fizjoterapeuta i masażysta. Warszawa, Otwock, Józefów, Sulejówek i okolice. E-mail: [kontakt@masujemy.com](mailto:kontakt@masujemy.com), tel.: 507 525 508 [www.masujemy.com](http://www.masujemy.com).

Elektryk uprawniony, kierowca kat. B szuka pracy. Tel.: 501-704-211.

### Wiadomości Sądzieckie Grochów – pismo mieszkańców Grochowa i okolic.

**Zespół redakcyjny:** Marcin Jędrzejewski (redaktor naczelny), Karol Kowalczyk, Hanna Kowalska (sekretarz redakcji – tel. 607-288-793), Piotr Lorenc, Anna Oleksiak, Tomasz Płóciennik.

**Reklama:** główny przedstawiciel handlowy – Dariusz Pape (tel. 607-314-667), wewnętrzne biuro reklamy – Olga Turska (tel. 607-288-348, e-mail: [reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:reklama.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl))

**Kontakt z redakcją:** tel. 22-810-26-04, faks: 22-812-09-98, e-mail: [redakcja.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl](mailto:redakcja.pragapoludnie@wiadomosciasiedzkie.pl)

**Adres do korespondencji:** 03-936 Warszawa, ul. Zwycięzców 20, lok. 2.

**Wydawca:** J-PROPERTY. ISSN 2299-4130. **Nakład:** 8500 egz. **Gazeta bezpłatna!** Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i nie gwarantuje ich publikacji.

Zastrzegamy sobie prawo dokonywania skrótów i korekty językowej. Za informacje zawarte w reklamach redakcja nie odpowiada.

**SPRZEDAM MIESZKANIE 96,9m<sup>2</sup>  
W TYM BUDYNKU**  
+ garaż i własny ogródek  
stan deweloperski

**OKAZJA**

ul. Motylkowa  
WARSZAWA – MIĘDZYLESIE



tel.: 505 283 785

e-mail: [biuro@ulicamotylkowa.pl](mailto:biuro@ulicamotylkowa.pl)

ATRAKCYJNA LOKALIZACJA – ATRAKCYJNA CENA

[www.ulicamotylkowa.pl](http://www.ulicamotylkowa.pl)

## POGOTOWIE wnętrzarskie



Masz niedokończone wnętrze?

Czy po prostu chcesz coś zmienić w swoim domu?

Kupiłeś mieszkanie po kims, kto miał zupełnie inny gust?

W 2 godziny za niewielką cenę zaproponujemy zmiany w Twoim wnętrzu.

**ZAMÓW PROJEKTANTA:**  
**+48 604 23 23 57**  
[pogotowiewnetrzarskie.pl](http://pogotowiewnetrzarskie.pl)

RECEPTA NA DOBRE WNĘTRZE



**BETI**  
FASHION STYLE

Anin, ul. Kajki 97 pon.-pt. 11-18, sobota 10-14

**GALERIA ODZIEŻY DAMSKIEJ**

**KOŃCÓWKI KOLEKCJI TOREBKI**

**ODZIEŻ W ROZMIARACH S-XXXL**

# MEBLE Z DREWNA

oferujemy:

łóżka • materace • szafy • komody  
biurka • witryny • stoły • krzesła  
młodzieżowe • zestawy i inne

**realizujemy  
indywidualne  
zamówienia**

Warszawa  
ul. Płowiecka 25 (róg Świeckiej)  
tel./fax 22 815 35 98

[www.meblesosnowe.eu](http://www.meblesosnowe.eu)

e-mail: [meble@meblesosnowe.eu](mailto:meble@meblesosnowe.eu)

